VGK BUILDERS
Home is where the Heart is
100+ Projects Completed
1000+ Happy Families
1M+ Sq.ft Developed
22+ Years of Excellence

GST ROAD NEWS
TAMBARAM
Weekly News Paper
Email:gstroadnews@gmail.com
www.gstroadnews.com
Chitlapakkam, Tambaram West, Tambaram East, Sanitorium, Kadapperi, Venkatraman Nagar, Nehru Nagar, Mahalakshmi Nagar, Servamangala Nagar
Vol: 13 Issue -1 13 Apr 2025 - 19 Apr 2025 8 Pages - Free Circulation Ct: 99628 80902

VGK BUILDERS
Home is where the Heart is
PLOTS
VILLA
APARTMENTS

VGK SRI SAI ENCLAVE

WEST TAMBARAM

(991 - 1014 SQ.FT)

10 + AMENITIES

2 BHK LUXURY APTS

READY TO OCCUPY ₹59 Lakhs* Onwards

Rera Approved No : TN/35/Building/0325/2024

VGK

EAST TAMBARAM

(818 - 1108 SQ.FT)

10 + AMENITIES

2 BHK LUXURY APTS

READY TO OCCUPY ₹59 Lakhs* Onwards

Rera Approved No : TN/35/Regularisation-Layout/0633/2024

VGK Summer Garden

MEDAVAKKAM

(1008 - 1133 SQ.FT)

20 + AMENITIES

2 BHK LUXURY APTS

READY TO OCCUPY ₹69 Lakhs* Onwards

Rera Approved No : TN/01/BUILDING/0453/2022

VGK UnityKINGDOM

MEDAVAKKAM

(1111 - 1315 SQ.FT)

20 + AMENITIES

2 BHK LUXURY APTS

READY TO OCCUPY ₹89 Lakhs* Onwards

Rera Approved No : TN/29/BUILDING/329/2022

VGK ROMANZA

EAST TAMBARAM

(1440 - 1595 SQ.FT)

10 + AMENITIES

3 BHK LUXURY APTS

UNDER CONSTRUCTION ₹1.20 crore* Onwards

ABOUT VGK

1Mn+ SQ. FT DEVELOPED

1000+ HAPPY CUSTOMERS

100+ COMPLETED PROJECTS

6+ ONGOING PROJECTS

22+ YEARS OF TRUST

ISO 9001 : 2015

UPCOMING VILLA PLOTS

Agaramthen | Medavakkam | Vengaivasal

Selaiyur | Old Perungalathur | Padappai

#25, 2nd Floor, B. R. Complex, Duraiswamy Reddy Street,
West Tambaram, Chennai - 600 045.

CREDAI

FLAT FOR SALE @ CHROMPET
RADHA NAGAR
CHURCH ROAD
2 BHK-990/920 Sqft
PER Sqft.Rs.7500/-
POOJA / MAY - 2025
98409 95940

GST ROAD NEWS
TAMBARAM
Email:gstroadnews@gmail.com
Weekly News Paper
www.gstroadnews.com
Chitlapakkam, Tambaram West, Tambaram East, Sanitorium, Kadapperi, Venkatraman Nagar, Nehru Nagar, Mahalakshmi Nagar, Servamangala Nagar
Vol: 13 Issue - 1 | 13 Apr 2025 - 19 Apr 2025 | 8 Pages - Free Circulation | Ct: 99628 80902

REHOBOTH BLESS CONSULTANCY
23-A, ராஜாஜி தெரு, நேரு நகர் குரோம்பேட்டை, சென்னை -44
87547 87205
94442 51414
வீட்டு வேலை பெண்கள் :
எங்களிடம் சமையல், மேல் வேலை, குழந்தை/ நோயாளி பராமரிப்பு தங்கி / தங்காமல் வேலை செய்ய ஆட்கள் உள்ளனர். அணுகவும்

PAAVAYEE BUILDERS
Since 1988 Flat Promoters | Individual Villas | Commercial
PREMIUM FLATS FOR SALE @ HASTHINAPURAM
3 BHK
✓ Lift ✓ CCP ✓ CCTV ✓ Metro Water ✓ Video Door
No Water Logging
SITE ADDRESS : MC NAGAR 1st MAIN ROAD, (OPP. TO SAI BABA TEMPLE), HASTHINAPURAM, CHITLAPAKKAM.
FLATS @ CHROMPET
GANAPATHIPURAM, RADHA NAGAR
600 Mts From 200 Ft Radial Road
2 BHK Ready To Occupy
Area: 955 Sqft Onwards
No Water Logging
✓ Lift ✓ CCP ✓ CCTV ✓ Metro Water ✓ Video Door
SITE ADDRESS : SELVARAJ STREET, GANAPATHIPURAM, CHROMPET.
Office Address : New No.27, Old No.15, Church Road, Radha Nagar, Chrompet, Chennai-44.
98410 69244 / 98408 66223

தங்களின் எல்லாவித கனவுகளும் நிறைவேற தங்களுக்கென நிதி ஆலோசனைக்கு அணுகவும்:
E.LAKSHMI NARAYANAN AMFI REGD.MUTUAL FUND DISTRIBUTOR
087544 68343
சேமிக்க உதவும் திட்டங்கள்:
CHILDREN PLAN | MARRIAGE PLAN | MUTUAL FUNDS | FIXED DEPOSITS | RETIREMENT PLAN
16.04.2025 அன்று முதல் தங்களுக்கு அருகில் ஆரம்பிக்கப்பட உள்ளது.
LAKSHMI FINSERV
No.5, Anna Street, Chitlapakkam, Ch- 600 064 (Nr. Varadaraja Theatre)

இனிய தமிழ்ப்புத்தாண்டு நல்வாழ்த்துக்கள்!
PREMIUM FLATS FOR SALE @ CHROMPET
THIRUMALAINAGAR, Nr. Zion School

2 BHK 980 Sqft
3 BHK 1240 Sqft
6 UNITS
☑ Lift ☑ CCP ☑ CCTV
☑ As Per Vasthu
IND. DUPLEX HOUSE FOR SALE @ THIRUMALAI NAGAR, NR,ZION SCHOOL,
3BHK L-1200 SQFT BUILTUP - 1900 SQFT
GJ CONSTRUCTION
98409 41585

எகிரி குதிக்கும் தங்கம் விலை பவுன் ரூ.70,000

தங்கம் விலை புதிய உச்சமாக இன்று (ஏப்.12) ஒரு பவுன் ரூ.70,000 ஐ கடந்துள்ளது.

சென்னையில் 22 கேரட் ஆபரணத் தங்கத்தின் விலை இன்று கிராமுக்கு ரூ.25 உயர்ந்து ஒரு கிராம் ரூ.8,770 க்கு விற்பனை செய்யப்படுகிறது. பவுனுக்கு ரூ.200 உயர்ந்து ஒரு பவுன் ரூ.70,160 க்கு விற்பனை செய்யப்படுகிறது. வெள்ளி விலை கிராமுக்கு ரூ.2 உயர்ந்து ஒரு கிராம் ரூ.110 க்கும், ஒரு கிலோ ரூ.1 லட்சத்து 10 ஆயிரத்துக்கும் விற்பனையாகி வருகிறது.

HANDOVER SOON
ANUJ HOMES
CHROMPET
Nr.BUS STAND

BOOK NOW : 95000 34742 / 72008 56789

இந்தியா வரும் அமெரிக்க துணை அதிபர்

அமெரிக்க துணை அதிபர் ஜேடி வான்ஸ் மற்றும் அவரது மனைவி உஷா, 4 நாள்கள் பயணமாக வரும் 21ம் தேதி இந்தியா வர உள்ளனர். பிரதமர் மோடியை சந்திக்க உள்ளனர்.

இந்த சந்திப்பின் போது இரு நாடுகளுக்கு இடையே வர்த்தகம், பாதுகாப்பு தொடர்பாக முக்கிய ஒப்பந்தங்கள் கையெழுத்தாகும் என எதிர்பார்க்கப்படுகிறது. டிரம்பின் வர்த்தக போருக்கு நடுவே, துணை அதிபரின் இந்திய பயணம் முக்கியத்துவம் வாய்ந்ததாக கருதப்படுகிறது.

இனிய தமிழ்ப்புத்தாண்டு நல்வாழ்த்துக்கள்!
FLATS FOR SALE @ HASTHINAPURAM
ELANGOVAN STREET
NR.HASTHINAPURAM BUS STAND

Ground Floor 2 BHK - 768 sqft
1st Floor 3 BHK - 1100 sqft
2nd Floor 3 BHK - 1100 sqft
✓CCP ✓As Per Vasthu ✓Loan Arranged
9790878747 / 6383495715

FLATS FOR SALE @ CHROMPET
BHARATHIPURAM
ANNAMALAI STREET
Nr.VIVEKANANDHA& NSN, SCHOOLS

READY TO OCCUPY
2 BHK-983 Sq.ft
(UDS-516,150 Sq.ft,Car parking)
3 BHK-1370 Sq.ft
(UDS-707 Sq.ft, 150 Sq.ft, Car parking)
Amenities
JANSON LIFT ,CCP, RED BRICKS,CCTV, AS PER VASTHU, LOAN ARRANGED
JASWANTH BUILDERS
FROM CONCEPT TO CREATION
contact as:
99624 69111

அனைவருக்கும் இனிய தமிழ்ப்புத்தாண்டு நல்வாழ்த்துக்கள்!
PREMIUM 2,3 BHK FLATS FOR SALE @ CHROMEPET
PADMANABHA NAGAR
(Near GURU RAGHAVENDRA TEMPLE)

ONLY 1 FLAT AVAILABLE
2 BHK - 985 Sqft
KRISHNA NAGAR
(Nr.Hasthinapuram Bus Stand)

AVAILABLE
3BHK 1287 Sq Ft
LAND OWNERS
(1 to 3 GROUNDS)
CONTACT FOR
JOINT VENTURES
OR
OUTRIGHT
PURCHASES...
Specification
AUTOMATIC LIFT
As Per Vaasthu
CCP
CCTV
Videodoor Phone
Red Bricks Construction
Ev Charger Point
AUTOMATIC WATER TANK LEVELLER
Sankar Constructions
98416 59929 / 98416 59930
24 Hrs Power Backup*

இனிப்பான வாழ்வு தரும் சித்திரை வருடப்பிறப்பு

தமிழக மக்களின் பண்டிகைகளில் முக்கிய மானது சித்திரை வருடப்பிறப்பு. இந்துக்களின் முக்கிய பண்டிகையாகவும் இது இருக்கிறது. சித்திரை வருடப்பிறப்பானது, சித்திரை விஷூ என்ற பெயரில் தமிழகம் முழுவதும் வெகு விமரிசையாக கொண்டாடப்படும். விஷூ என்பதற்கு, 'இரவும் பகலும் சமமானது' என்று பொருள்.

இந்த தினத்தில் இறைவனை மனம், மெய் ஆகியவற்றால் வணங்கி துதித்தால், அந்த ஆண்டு முழுவதும் நமக்கு முன் வரும் துன்பங்கள், வினைகள் அனைத்தும் அகன்று போகும் என்பது நம்பிக்கை. மேலும் நாம் முன்னெடுக்கும் எந்த நல்ல காரியமும் தங்கு தடையின்றி நிறைவேறி மகிழ்ச்சியை உண்டாக்கும்.

சித்திரை வருடப்பிறப்பு அன்று இறைவனை வழிபடுவதால், லட்சுமி கடாட்சமும், பிறவி துன்ப நீக்கமும், தெய்வ அனுக்கிரகமும் கிடைக்கும் என்று இதனை கண்டறிந்த ஆன்றோர்கள் கூறியுள்ளனர். சித்திரை விஷூ நாளில் பலவகை மலர்கள், இலைகள், அருகு, மஞ்சள், பால் முதலானவை கொண்டு செய்யப்படும் 'மருந்து நீர்' தேய்த்து நீராட வேண்டும்.

பின்னர் விரதமிருந்து ஆலயங்களுக்கு சென்று இறைவனை மனதார தொழுதல் வேண்டும். அத்துடன் தங்களால் இயன்ற தான தர்மங்களை செய்து, பெரியவர்களிடம் ஆசீர்வாதம் பெறுவது ஒவ்வொருவரையும் வாழ்வாங்கு வாழச் செய்யும். மங்கலப் பொருட்கள் அணிந்து, இல்லங்களில் பொங்கல் வைத்து இறைவனுக்கு படைத்து, சூரிய நமஸ்காரம் செய்து பிரகாசம் நிறைந்த வாழ்வு வேண்டியும் வழிபாடு செய்யலாம்.

சித்திரை விஷூவை வரவேற்பவர்கள், முன்தினம் வீட்டை சுத்தம் செய்வார்கள். பிறகு பூஜை அறையில் சாமி படங்களுக்கு கீழ் தட்டில் பழங்களை அடுக்கி வைத்து விட்டு படுப்பார்கள். பின்னர் அதிகாலையில் அந்த பழங்களில் தான் கண் விழிப்பார்கள். எப்போதும் கனியின் சுவை போன்று இனிப்பான வாழ்வு அமைய வேண்டும் என்பதற்காக இவ்வாறு செய்யப்படுகிறது.

வஸ்திர தானம்.. இப்படி செய்தால் பாவம் வரும்...

ஒரு மனிதனுக்கு அத்தியாவசிய தேவையான 3 விடயங்கள் உணவு, உடை, இருப்பிடம் ஆகும். இந்த 3 விஷயங்களை ஒருவருக்கு இன்னொருவர் தானம் கொடுப்பதன் மூலம் உயர்ந்த புண்ணியத்தை சேர்த்துக் கொள்ள முடியும். அதனால் தான் தானத்தில் சிறந்தது அன்னதானம் என்று கூறுவது உண்டு. அன்னத்தையும், வஸ்திரத்தையும், இருக்க இடத்தையும் ஒருவர் மனமுவந்து மற்றவர்களுக்கு அருளினால் அவர்களுக்கு எத்தகைய பாவங்களும் வந்து சேருவது இல்லை. அந்த வகையில் நம்மிடம் இருக்கும் பழைய வஸ்திரத்தை என்ன செய்யலாம்? என்ன செய்யக்கூடாது? என்பதை தான் இந்த பதிவின் மூலம் தெரிந்து கொள்ள இருக்கிறோம் வாருங்கள் பதிவிற்குள் போகலாம். ஒருவர் வீடு தேடி பசி, தாகம் என்று வந்தால் அவர் நல்லவரோ, கெட்டவரோ இல்லை என்று கூறாமல் உங்களால் முடிந்ததை கொடுத்து விடுங்கள். இந்த இடத்தில் நீங்கள் இல்லை என்று கூறினால், அந்த ஒரு வார்த்தை உங்களுக்கு பெரும் பாவத்தை சேர்க்கும். நம்மால் செய்ய முடிந்த தானங்களை வாழ்நாளில் தொடர்ந்து செய்து கொண்டே இருக்க வேண்டும். வருடம் ஒரு முறை உங்கள் உடன் பிறந்தவர்களுக்கும், தாய், தந்தையர் ஸ்தானத்தில் இருப்பவர்களுக்கும் புது வஸ்திரம் வாங்கி தானம் செய்து பாருங்கள்.

அவர்கள் உள்ளம் மகிழ்ந்து கொடுக்கும் ஆசீர்வாதம் உங்களை பன்மடங்கு உயர்த்தி காட்டும். வஸ்திர தானத்திற்கு அப்படி ஒரு அதீத சக்தி உண்டு. நம்மிடம் இருக்கும் நல்ல வஸ்திரம், ஆனால் நமக்கு போதாமல் போகும் பொழுது அதனை வீணாக வருடக் கணக்கில் குப்பைப் போல் பீரோவில் அடுக்கி வைத்திருப்போம்.

இது போல் பழைய துணிமணிகளை வீட்டில் வைப்பதை தவிர்க்க வேண்டும். இதனால் வீட்டில் தரித்திரம் உண்டாகும் என்கிறது சாஸ்திரம். பிறகு பார்த்துக் கொள்ளலாம், நாளைக்கு செய்து கொள்ளலாம் என்று காலத்தை கடத்தாமல் அன்றே செய்யும் தானத்திற்கு வலிமை அதிகம். அழுக்குப் படியாமல், கிழியாத நல்ல நிலையில் இருக்கும் வஸ்திரத்தை தோஷம் போக்க ஒரு முறை உப்பு தண்ணீரில் துவைத்து காய வைத்து பின்னர் யாருக்காவது இயலாதவர்களுக்கு தானம் செய்து விடுங்கள். இதனால் உங்களுக்கு புண்ணியமானது பன்மடங்கு பெருகும். புண்ணியத்தை சேர்ப்பவர்களுக்கு வாழும் இறுதிகாலம் கூட சுகமாக அமையும்.

அதுபோல் நம்மிடம் இருக்கும் கிழிந்த அல்லது அழுக்கு படிந்த அல்லது ஒன்றுக்கும் உதவாத துணிமணிகளை எப்பொழுதும் நெருப்பில் இட்டு எரித்து விட வேண்டும். இது போன்ற துணிமணிகளை தானம் கொடுத்தால் அதிலும் உங்களுக்கு பாவம் தான் வந்து சேரும். இதனை ஆற்றில் விடுவது, குளத்தில் விடுவது, தானம் செய்வது போன்று தெரியாமல் கூட எந்த ஒரு செயலையும் செய்து விடாதீர்கள்.

இவையெல்லாம் பாவக் கணக்கில் சேர்ந்தவை யாகும். தயங்காமல் நெருப்பிலிட்டு கொளுத்திப் பஸ்பமாகிவிடுங்கள், இதனால் தோஷங்கள் நீங்கி பாவங்கள் சேராமல் புண்ணியம் உயரும்.

ரிஷி விஸ்வாமித்திரரால் கண்டுபிடிக்கப்பட்ட காயத்ரி மந்திரம்

இம் மந்திரம் ரிஷி விஸ்வாமித்திரரால் கண்டுபிடிக்கப்பட்டது. சூரிய பகவானை நோக்கி வழிபடுவதாக இம் மந்திரம் அமைந்துள்ளது. மிக அதிக சக்தி கொண்டது. அதிர்வுகள் மூலம் ஆக்கப்பூர்வ சக்தியினை ஏற்படுத்துவது. வேதங்களின் தாய் தான் காயத்ரி தேவி. இம் மந்திரம் சொல்லப்படும் இடங்களில் எல்லாம் இத்தேவி இருப்பாள். இத் தேவிக்கு சாவித்திரி, சரஸ்வதி என்ற பெயரும் உண்டு. காயத்ரி ஐம்புலன்களின் அதிபதி. சாவித்திரி ப்ராண சக்தி. சாவித்திரி என்பது உண்மையைக் குறிக்கின்றது. சரஸ்வதி வாக்கின் அதிபதி. ஆக, உண்மையான சிந்தனை, சொல், செயல் இவற்றினை குறிப்பதாக அமைகின்றது. காயத்ரி மந்திரம் வேதத்தின் சாரம். இதனை முழு கவனத்தோடே சொல்ல வேண்டும். காலை, மாலை இருவேளையும் சொல்லலாம். அனைவரும் சொல்லலாம். இருதயம் சுத்தமாகும். தீய எண்ணங்கள், கவலைகள் நீங்கும்.

சித்திரை புத்தாண்டு வழிபாட்டு முறை

சித்திரை முதல் தினத்தன்று வீட்டை நன்றாக கூட்டி துாய்மை செய்ய வேண்டும். கோலமிட்டு அழகுபடுத்த வேண்டும். வாசல்படிகளுக்கு மஞ்சள் குங்குமம் இட்டு, மாவிலைத் தோரணங்களை கட்டி மங்கலம் சேர்க்க வேண்டும். வாசல்படி நிலைவாயிலில் மஞ்சள் பூசி, மெழுகி, கோலமிட்டால் திருமகள் வாசம் செய்வாள் என்பது நம்பிக்கையாகும்.

மஞ்சள், குங்குமம் ஆகிய இரண்டு நோய்க் கிருமிகளும் துஷ்ட தேவதைகளும் வாசல்படியை தாண்டி வராமல் தடுக்கும் சக்திகளாகும்.

விசிறி தானம் செய்யும்

சித்திரை மாதத்தில் சூரியன் மேஷ ராசியில் மிகவும் உச்சமாக பிரகாசிப்பார். ஆகையால் அன்றைய தினம் பானகம், நீர், மோர், பருப்புவடை ஆகியவற்றை நைவேத்தியம் செய்ய வேண்டும். ஏழைகளுக்கும், உறவினர்களுக்கும் புதிய விசிறிகளை தானம் செய்ய வேண்டும்.

ஹோமங்களும் அதன் பயன்களும்:

1. கணபதி ஹோமம் : தடைகள் விலகும், எடுத்த காரியங்கள் வெற்றி அடையும்.
2. சண்டி ஹோமம் : பயம் போக்கும், வாழ்வில் தொடர்ந்து வரும் தரித்திரம் நீக்கும்.
3. நவகிரஹ ஹோமம் : கிரக தோஷங்கள் போக்கி மகிழ்ச்சியும், வளமும் உண்டாகும்.
4. சுதர்ஸன ஹோமம் : ஏவல் பில்லி சூனியங்கள் நீங்கும், சகல காரியங்களிலும் வெற்றி தரும்.
5. ருத்ர ஹோமம் : ஆயுள் விருத்தி உண்டாகும்.
6. மிருத்யுஞ்ச ஹோமம் : மந்தி தோஷம் போக்கும், பிரேத சாபம் நீக்கும்.
7. புத்திர கமேோஷ்டி ஹோமம் : புத்திர பாக்கியத்தை உண்டாக்கும்.
8. சுயம்வர கலா பார்வதி ஹோமம் : பெண்களுக்கு திருமண தடை நீக்கி விரைவில் நடைபெறும்.
9. ஸ்ரீ காந்தர்வ ராஜ ஹோமம் : ஆண்களுக்கு திருமண தடை நீக்கி விரைவில் நடைபெறும்.
10. லக்ஷ்மி குபேர ஹோமம் : செல்வ வளம் தரும், பொருளாதார பெருக்கம் ஏற்படும்.
11. தில ஹோமம் : சனி தோஷம் போக்கும், இறந்தவர்களின் சாபங்களை நீக்கும்.
12. ஸ்ரீ ப்ரத்யங்கிரா ஹோமம் : நோய்கள் நீங்கும், எதிரிகளின் தொல்லைகள் நீங்கும்.
13. ஸ்ரீ பிரம்மஹத்தி ஹோமம் : எதிரிகளின் சூழ்ச்சிகள் தொல்லைகள் நீங்கி, வெற்றி மேல் வெற்றி உண்டாகும்.
14. கண்திருஷ்டி ஹோமம் : திருஷ்டி தோஷங்கள் விலகும், காரிய தடைகள் நீக்கும்.
15. காலசர்ப்ப ஹோமம் : திருமண தடை உத்தியோக தடை நீங்கும், வாழ்வில் சோதனைகள் நீங்கி சாதனைகள் மலரும்.
16. ஸ்ரீ ப்ரத்யங்கிரா ஹோமம் : சகல பயங்களும் போக்கி, சத்ருக்களிடம் வெற்றி பெற முடியும்.

சர்க்கரை நோய் தீர்க்கும் பரிகார தலம்

திருவாரூர் மாவட்டம் நீடாமங்கலம் அருகே கோவில்வெண்ணி என்ற ஊரில் அமைந்துள்ளது வெண்ணி கரும்பேஸ்வரர் கோவில். இத்தலத்தின் இறைவன் சுயம்பு மூர்த்தியாக அருள்பாலிக்கிறார்.

நாயன்மார்களில் முக்கியமானவர்களான அப்பர், சம்பந்தர் உள்ளிட்டோர் பாடியுள்ள இத்தலம், சர்க்கரை நோய் தீர்க்கும் பரிகார தலமாக விளங்குகிறது.

சர்க்கரை நோய் உள்ளவர்கள் இந்த கோவிலில் வெண்ணிகரும்பேஸ்வரருக்கு அர்ச்சனை செய்து வழிபடுவதுடன், சர்க்கரை மற்றும் ரவையை சேர்த்து கோவில் பிரகாரத்தில் எறும்புக்கு உணவாக இடுகிறார்கள். இந்த உணவை பிரகாரத்தில் உள்ள எறும்புகள் உண்பதால் சர்க்கரை நோய் பாதிப்பு குறைகிறது என்பது ஐதீகம்.

தங்களின் பிரார்த்தனை நிறைவேறியதும் இங்கு வந்து இறைவனுக்கு சர்க்கரைப் பொங்கல் படைத்து விநியோகம் செய்கின்றனர்.

மிகவும் பழமையான இந்த ஆலயத்தில் உள்ள இறைவனின் திருமேனி (லிங்கம்) கரும்புக்கழிகளை ஒன்றாக சேர்த்து கட்டி வைத்தது போல் உள்ளது. பங்குனி 2,3,4 ஆகிய தேதிகளில் சிவனின் திருமேனி மீது சூரிய ஒளி படர்ந்து சூரிய பூஜை நடப்பது இத்தலத்தின் அதிசய நிகழ்வாகும்.

இந்த கோவிலில் நவராத்திரி 9 நாட்கள் திருவிழா விமரிசையாக கொண்டாடப்படுகின்றது. பங்குனி உத்திரம், ஆனித் திருமஞ்சனம், திருவாதிரை, திருக்கார்த்திகை உள்ளிட்ட முக்கிய விழாக்களும் பிரமாண்டமாக நடைபெறும்.

CLASSIFIEDS

RENTAL

FLAT FOR RENT
@ CHROMPET, RADHA NAGAR
(Opp Selvam Mahal)
3BHK (3 BATHROOMS) -1200 sqft
2nd FLOOR, TWO WHEELER PARKING
NO LIFT FAMILY (OR) BACHELORS
AVAILABLE AT MAY 1st
97910 04367

NEW FLAT FOR RENT
@ CHROMPET, NAGAPPA NAGAR
Nr. SCHOOL & COLLEGES
2 BHK
CAR PARKING,2nd FLOOR
WITH LIFT,VEG ONLY
95001 96316

NEW INDIVIDUAL HOUSE FOR RENT
@ HASTHINAPURAM
THIRUMALAI NAGAR
NR.ZION SCHOOL
SPACIOUS
2BHK - 1200 SQFT
FULLY FURNISHED
GF-CAR PARKING
93616 59989

COMMERCIAL SPACE FOR RENT
@ CHROMPET
RADHA NAGAR
500 Sq.ft.,
PREFERABLY FOR
FINANCE COMPANY
BANK/OFFICE
95660 53680

PLOT SALE

PLOT FOR SALE
@PALLIKARANAI
SRI BALAJI NAGAR
Nr. KAMAKSHI MEMORIAL HOSPITAL
1348 Sqft.
8072230451

TAMBARAM WEST
NEAR CTO COLONY
1400 Sq.ft
APPROVED PLOT
PRICE RS.3500 PER SQ FT
ON 30 FEET ROAD
98410 37438

FLAT RESALE

FLAT FOR SALE
@ SELAIYUR, DHANALAKSHMI NAGAR
2BHK- 916 SQFT
FIRST FLOOR
LIFT, CAR PARKING.-9YS OLD
95001 96316

FLAT FOR RESALE
@CHROMPET
KRISHNA NAGAR
3 BHK - 1200 Sqft
UDS - 481 Sqft, 1st FLOOR
4.5 YEARS OLD
RADHA NAGAR
1 BHK - 560 Sqft
UDS -410 sqft,
80722 30451

FLAT FOR RESALE
@ CHROMPET
@Raghava Nagar
2 BHK - 800 Sqft
UDS - 300 Sqft,
@ Hasthinapuram
3 BHK - 1888 Sqft, UDS - 880 Sqft
1st Floor (6 Yrs Old)
LIFT,CCP
80722 30451

FLAT FOR RESALE
@ CHROMPET
Krishna Nagar
Behind SBI (RP Road)
2BHK - 778sqft
1st Floor, East Facing
Only Veg
Owner Relocating, No Brokers
Only Serious buyers Contact
93113 01088

FLAT FOR RESALE
@ CHROMEPET
GANAPATHYPURAM
SANNATHI STREET
Nr.RADHA NAGAR MAIN ROAD
2BHK - 690 sqft
UDS - 401 sqft
FIRST FLOOR
GOOD WATER
94440 20442

DISCLAIMER
Readers are advised to make appropriate enquiries while responding to advertisement in these columns. GST Road News does not vouch for any claims made by the Advertisers. The Printer, Publisher, Editor and Owner of GST Road News Shall not be held responsible for any consequences, in case such claims are found to be false.

உங்கள் வீட்டை உடனே வாடகைக்கு விட வேண்டுமா?
GST ROAD NEWS-ல்
2 x 4cm Rs. 525/- (Colour) மட்டும்
044 - 2224 0607 / 89395 26999

KR HOMES
HOME CONSTRUCTION
@ 2400/-Sq.ft.,
INCLUDING OHT & SEPTIC TANK
SUMP,ELEVATION WORK EBCONNECTION
PLAN AND STRUCTURAL DESIGN
ARCHITECTURAL DESIGN ENGINEER SUPERVISION
BRANDED MATERIALS
80724 99969

GST ROAD NEWS
FOR ADVERTISMENT
DETAILS CONTACT
89395 26999 / 044-2236399

சரும பொலிவு மற்றும் ஆரோக்கியத்திற்கு உதவும் பீட்ரூட்

கரும்புள்ளிகள், முகப்பருக்கள், கரும்புள்ளிகள் போன்ற சரும பிரச்சனைகளை பீட்ரூட் தீர்க்கிறது. தோல் பொலிவு மற்றும் ஆரோக்கியத்தை அதிகரிக்கும் பொருட்களில் பீட்ரூட் ஒன்றாகும். இதில் உள்ள சத்துக்கள் சருமத்தை நன்கு பராமரிக்க உதவுகிறது. கரும்புள்ளிகள், முகப்பரு போன்ற தோல் பிரச்சனைகளை பீட்ரூட் மூலம் எளிதில் குணப்படுத்தலாம்.

இரண்டு பங்கு பீட்ரூட் சாறு மற்றும் ஒரு பங்கு தண்ணீர் கலந்து சருமத்தில் தடவினால் அரிப்பு மற்றும் எரிச்சல் நீங்கும். ஒரு டீஸ்பூன் பீட்ரூட் சாறு மற்றும் ஒரு டீஸ்பூன் எலுமிச்சை சாறு கலந்து, இரவில் படுக்கும் முன் உங்கள் முகத்தில் தடவவும். 20 நிமிடம் கழித்து குளிர்ந்த நீரில் முகத்தை கழுவவும். இப்படி தினமும் செய்து வந்தால் முகம் பொலிவாக இருக்கும்.

ஒரு தேக்கரண்டி பீட்ரூட் சாற்றுடன் சிறிது சர்க்கரை கலந்து முகத்தில் தடவி மெதுவாக ஸ்கரப் செய்யவும். பிறகு குளிர்ந்த நீரில் முகத்தைக் கழுவவும். இப்படி வாரம் ஒருமுறை செய்து வந்தால், முகத்தில் உள்ள கரும்புள்ளிகள் படிப்படியாக மறையும்.

பீட்ரூட் சாற்றில் தேன் மற்றும் பாலுடன் கலந்து முகமூடியாக தடவினால் சரும வறட்சி குறையும். பீட்ரூட் சாற்றை இரவில் உறங்கும் முன் உதடுகளில் தடவினால் உதடுகளின் கருமையும் விரைவில் மறையும். கடலை மாவு, பீட்ரூட் சாறு மற்றும் தயிர் தலா ஒரு டேபிள்ஸ்பூன் எடுத்து, அதில் சிறிது ரோஜா இதழ் சேர்த்து அரைத்து, முகத்தில் தடவவும்.

சிறிது நேரம் கழித்து குளிர்ந்த நீரில் கழுவினால் முகத்தில் உள்ள கருமை நீங்கும். தோல் மென்மையாக மாறும். முல்தானி மெட்டி பொடி, சிறிது பீட்ரூட் சாறு மற்றும் பாதாம் எண்ணெய் கலந்து கண்களைச் சுற்றி தடவினால் கருவளையம் நீங்கும். பீட்ரூட், கேரட் மற்றும் ஆப்பிள் ஆகியவற்றை ஒன்றாக அரைத்து, சிறிது கடலை மாவு கலந்து முகத்தில் ஃபேஸ் பேக் போடவும்.

இப்படி இரண்டு வாரத்திற்கு ஒருமுறை செய்து வந்தால் கருமை நீங்கி முகம் பொலிவடையும்.

SRI THAILA CLINIC & PHARMACY
1-A-1, DR.R.P ROAD, GAYATHRI NAGAR, HASTHINAPURAM, CHROMPET - 44

WELCOMES YOU FOR OUR PHARMACY
INAUGURATION ON 14.4.2025 (MONDAY)

SPECIAL GUEST
Mrs. MAHALAKSHMI KARUNAKARAN M.C
(37 Th Ward Councillor, Tambaram, Corporation)
Mr. A.K.KARUNAKARAN
(DMK Kazhaga Seyalalar, Sembakkam North)

OUR PHARMACY PROVIDES:
- 10% Senior Citizen Discounts
- Free Home Delivery
- Rx Discount Cards For Monthly Prescriptions
- 1+1 Offer On Summer Skin Care Products (valid Till 31st May 2025)

24/7 CLINIC SERVICES, SPECIALITIES:
- Gynaecology,
- Maternity, Fertility
- General Medicine
- Pediatrics
- Dermatology
- ENT
- General Surgery

ECG,ULTRASOUND ,LAB FACILITIES AVAILABLE
FOR APPOINTMENTS ; 9894060645 ,044- 22236645

நீரிழிவு நோயாளிகள் அவசியம் தெரிந்து கொள்ள வேண்டியவை....!

நீரிழிவு பிரச்சனை உள்ளவர்கள் அனைத்து வகை கீரைகள், காய்கள், வாழைத்தண்டு சாப்பிடலாம். வெந்தயம் மிக நல்லது.

உப்பில் ஊறிய ஊறுகாய், கருவாடு, அப்பளம், வற்றல் கூடவே கூடாது. அசைவம் வாரத்தில் 100 கிராம் அளவில் சாப்பிடலாம். முட்டையில் வெள்ளைக்கரு மட்டும் சாப்பிடலாம். உயர் ரத்த அழுத்த பிரச்சனை உள்ள வர்களுக்கும் இது பொருந்தும்.

மா, பலா, வாழை, காய்ந்த திராட்சை, சப்போட்டா, பேரீச்சை ஆகியவற்றைத் தவிர்க்கலாம். பனை வெல்லம், பனங்கற்கண்டு, தேன், மலைவாழை, லேகியம், பஞ்சாமிர்தம் சேர்க்கவே கூடாது.

இரண்டு, மூன்று வெண்டைக் காய்களின் காம்பு மற்றும் அடிப்பகுதியை நீக்கி, நெடுக்குவாட்டில் கீறல்களை போட்டுவிட்டு இரவு முழுக்க டம்ளர் நீரில் மூடி வைக்க வேண்டும். காலை உணவுக்கு முன் இந்த நீரை மட்டும் அருந்திவர, இரண்டே வாரத்தில் சர்க்கரை குறையும்.

சர்க்கரை, டி.பி., கேன்சர், எய்ட்ஸ் ஆகிய நோய்களால் பாதிப்புக்குள்ளான வர்களுக்கும், ஸ்டீராய்டு மாத்திரை சாப்பிடுபவர்களுக்கும் உடலில் எதிர்ப்புச் சக்தி குறைந்து இருக்கும். இவர்களை எளிதில் நோய் தாக்கும். எச்சரிக்கையோடு இருத்தல் அவசியம்.

நடு இரவு அல்லது பயண நேரங்களில் திடீர் ஜுரம் அடிக்கிறது. உடனே டாக்டரை பார்க்க முடியாத நிலை. அதற்காக சும்மா இருக்க வேண்டாம். வீட்டில் இருந்தாலோ அல்லது பயணத்தின் இடையிலோ பாராசிட்டமால் மாத்திரை ஒன்றை பயன்படுத்துவது நல்லது. அதன்பிறகு, 6 மணி நேரத்துக்குள் டாக்டரை சந்திப்பது நல்லது.

வயிற்றுப்போக்கு விடுபட உடனடி உபாயம் வெறும் கொய்யா இலைகளை மெல்வதுதான்.

VISHNUSRI HOMES
- Ind. House Plan
- Flat Renovation
- Expansion
- Modular Kitchen
- Sump & Compound Wall
73972 32365
94456 80095

UMESH PAINTING SOLUTIONS
We Are Doing All Types Of PAINTING WORKS
- Interior wall painting
- Exterior wall painting
- Trusted wall design work
- Kids room painting
- Interior wall design work
- Open terrace weather coatings
87787 91653

On-Line Also. Age No Bar
SPOKEN HINDI - ENGLISH
HINDI - ENGLISH - SANSKRIT - TAMIL
HINDI PRACHAR SABHA PARICHAYA TO PRAVEEN
Search @ Google & Just dial for MPR Hindi Study Centre
87545 19519 98418 19519

SPECIAL INVITATION
குரோம்பேட்டையில் உள்ள பிரபல நிறுவனத்திற்கு Retd, SENIOR CITIZEN, LADIES தேவை
AGE - 30 TO 75, SSLC AND ABOVE
Work Form Home
Unlimited Incentive, Only KYC Docs
73586 21949

WANTED
DTP OPERATOR
Experience: 1 year
Coreldraw
Indesign
Photoshop
Good Salary
Timings: 10 Am to 6.30 Pm
Mail Your Resume
gstroadnews@gmail.com
89395 26999

ஆட்கள் தேவை
GST ROAD NEWS
அலுவலக வேலைக்கு
+2, டிகிரி படித்த (Pass / Fail)
ஆண்கள் தேவை
Two Wheeler Must
Age - 20 to 30
Salary - 15K to 20K
Send your Resume saravana.km.adityan@gmail.com
No 4/7A,Karumariamman koil 1st Street, Padmanaban Nagar, Chrompet, Chennai - 44
89395 26999 / 044 - 29532399

KAVITHA'S ACADEMY
EDUCATIONAL INSTITUTE
ADMISSION OPEN 2025-2026
ADMISSION GOING ON 10th - 11th 12th
TUITIONS
ALL SUBJECTS FOR CLASSES 6th TO 10th
CBSE | ICSC & STATE BOARD
Highlights
- SPOKEN HINDI
- PRACHAR SABA HINDI
97890 08897 / 73583 60609

இது தெரியாமத்தான் இத்தனை நாளா இருந்திருக்கோம்...

தமிழில் உள்ள ஊர் பெயர்கள்..!!

காஞ்சிபுரம் அல்ல;
கஞ்சிவரம்.
மதுரை அல்ல;
மருதத்துறை.
மானாமதுரை அல்ல;
வானவன் மருதத்துறை.
காளையார் கோவில் அல்ல;
கானப்பேரெயில்.
சிவகங்கை அல்ல;
செவ்வேங்கை.
திருவாரூர் அல்ல;
ஆரூர்.
பொள்ளாச்சி அல்ல;
பொழில் ஆட்சி.
சிதம்பரம் அல்ல;
திண்டிவனம் போல்
அது தில்லைவனம்.
கான்சாபுரம் அல்ல;
கான்சாகிபு புரம்.
(மருதநாயகம் நினைவாக வைத்த பெயர்)
வத்ராயிருப்பு அல்ல;
வற்றாத ஆறு இருப்பு.
தனுஸ்கோடி அல்ல;
வில்முனை.
இராமேஸ்வரம் அல்ல;
சேதுக்கரை.
இராமநாதபுரம் அல்ல;
முகவை.
செங்கல்பட்டு அல்ல;
செங்கழுநீர்பட்டு.
சேர்மாதேவி அல்ல;
சேரன்மகாதேவி.
விருத்தாசலம் அல்ல;
முதுகுன்றம்.
வேளாங்கண்ணி அல்ல;
வேலற்கன்னி.
சைதாப்பேட்டை அல்ல;
சையது பேட்டை.
தேனாம்பேட்டை அல்ல;
தெய்வநாயகம் பேட்டை.
கொசப்பேட்டை அல்ல;
குயவர்பேட்டை.

குரோம் என்ற லெதர் கம்பெனியை காயிதே மில்லத் உருவாக்கியதால் குரோம் பேட்டைஆனால் அது தோல் பேட்டை தான்.

புரசைவாக்கம் அல்ல;
புரசைப்பாக்கம்.
பெரம்பூர் அல்ல;
பிரம்பூர்.
சேத்துப்பட்டு அல்ல;
சேற்றுப்பேடு.

அரும்பாக்கம் அல்ல;
அருகன்பாக்கம்.
சிந்தாதரிப்பேட்டை அல்ல;
சின்னத்தறிப்பேட்டை.
உடுமலைபேட்டை அல்ல;
ஊடுமலைப்பேட்டை.
பல்லாவரம் அல்ல;
பல்லவபுரம்.
தாராசுரம் அல்ல;
ராராசுரம்.
ஈரோடு அல்ல;
ஈரோடை.
ஒகனேக்கல் அல்ல;
புகைக்கல்.
தர்மபுரி அல்ல;
தகடூர்.
பழனி அல்ல;
பொதினி.
கும்பகோணம் அல்ல;
குடந்தை.
தரங்கம்பாடி அல்ல;
அலைகள்பாடி.
காவிரிபூம்பட்டினம்அல்ல;
காவிரிபுகும்பட்டினம்.
பூம்புகார் அல்ல;
புகும்புகார்.
ஸ்ரீரங்கம் அல்ல;
அரங்கம்.
திருவையாறு அல்ல;
ஐயாறு.
சீர்காழி அல்ல;
சீகாழி.
வேதாரண்யம் அல்ல;
திருமறைக்காடு.
கல்பாக்கம் அல்ல;
கயல்பாக்கம்.
சேலம் அல்ல;
சேரளம்.
எடப்பாடி அல்ல;
இடையர்பாடி.
திருத்தணி அல்ல;
திருத்தணிகை.
திருவண்ணாமலை அல்ல;
அண்ணாந்துமலை.
கடலூர் அல்ல
கூடலூர்.

NETLON
SAI SRI DHARSHINI ENTERPRISES
Plot No:10, Door.13, Mageshwari Nagar, 3rd Street, Hasthinapuram, Chennai - 600 064.
SAINT-GOBAIN MOSQUITO NET
PROPRIETOR M.VENKATESH, B.COM.,
97103 55252 / 86109 10731

"Thank You Lord For Answering My Prayers"

WANTED
Part Time Job
Office Work - Male& Female
Any Degree Timing : 3.00 pm - 7.00 pm
Preferably for (1st Year College Students)
No.4/7a, Padmanabha Nagar, Karumariamman Kovil 1st st, Chrompet, Ch - 44
89396 05794 / 044 - 2223 6399

குரோம்பேட்டை ராதா நகரில் மத்திய குரோம்பேட்டை லயன் சங்கம் சார்பில் நீர் மோர் மற்றும் பழங்கள் வழங்கும் நிகழ்ச்சி நடைபெற்றது.இந்நிகழ்ச்சியில் லயன் கே.எம்.ஜே. அசோக், இ.ராஜமாணிக்கம்,எம்.ஜெயபால்,காமராஜ், ராதாகிருஷ்ணன், தலைவர் முத்து,காஞ்சி கணேசன், ஆர்.நாகராஜ், ஆர்.கே. நாகராஜ் ,ஜெகதீஷ்,மற்றும் நிர்வாகிகள் கலந்து கொண்டனர்.

குரோம்பேட்டை நேரு நகர் குமரன் குன்றம் ஸ்ரீ பாலசுப்பிரமணிய சுவாமி ஆலயத்தில் பங்குனி உத்திரத்தை முன்னிட்டு மூன்று உற்சவ மூர்த்திகள் ஊர்வலமாக வந்த போது எடுத்த படம்

பெண்கள் செய்யக்கூடிய எளிமையான 10 உடற்பயிற்சிகள்!

அந்த காலத்தில் ஆட்டுரல், அம்மி, கிணற்றில் நீர் இறைப்பது போன்ற வேலைகளை செய்வதால் உடற்பயிற்சி அதிலேயே கிடைத்தது. இந்த காலத்தில் துவைக்க, அரைக்க, சாமான் கழுவ என்று எல்லாவற்றுக்கும் மிஷின் வந்துவிட்டது. இப்படி மிஷின் இருந்தும் சிலருக்கு அதில் எடுத்து காயப்போட சோம்பேறித்தனமாக இருக்கிறது. சமையலறையிலேய இரண்டு மணி நேரமானாலும் நின்று கொண்டு சமைக்கிறோம். சில சிம்பிள் உடற்பயிற்சிகள்:

1. இரண்டு கைகளையும் பக்கவாட்டில் நீட்டி, முன்னும் பின்னுமாக சுழற்றலாம். இதனால் கை தோள்பட்டை வலி கையில் உள்ள சதை குறையும்.

2. தோப்பு கரணம் போடுவது போல் இடுப்பில் கை வைத்து கொண்டு பாதி அளவிற்கு உட்கார்ந்து எழலாம். எல்லாம் ஒரு 5 கவுண்ட் அளவிற்கு செய்யலாம். இது மூட்டு வலிக்கு நல்ல உடற்பயிற்சி.

3. இடுப்பில் கை வைத்துக் கொண்டு நேராக நின்றுக்கொண்டு இடது வலது புறங்களில் சுற்றலாம். இது கழுத்துக்கு நல்ல உடற்பயிற்சி.

4. தலையை மட்டும் மேலும் கீழும், இடது வலது புறங்களில் சுழற்றலாம். இது கழுத்துக்கு நல்ல உடற்பயிற்சி,

5. டோர் மேட்களை கையில் துவைக்க வேண்டி வரும். அதை நல்ல சோப்பு தண்ணியில் ஊற வைத்துவிட்டு கீழே போட்டு நாலு மிதி மிதித்தால், அழுக்கும் போகும்: கால் வலிக்கும் ஒரு நல்ல உடற்பயிற்சி கிடைக்கும்.

6. குழந்தைகளை குளிக்க வைக்க, கீழே ஒரு சின்ன ஸ்டூல் போட்டு குளிக்க வைக்கலாம்.

7. கம்ப்யூட்டர் முன் அரை மணி நேரத்துக்கு மேல் உட்காராதீர்கள்.

8. வாகனங்களில் செல்லும் போது கூட, எங்காவது ஓரமாக நிறுத்தி விட்டு ஐந்து நிமிடம் கண்களை மூடி கண்ணுக்கு ரெஸ்ட் கொடுக்கலாம்.

9. இரவு தூங்க போகும் போதும், காலை எழும்போதும் உட்கார்ந்து கொண்டு நேராக இரண்டு காலின் பெருவிரலை தொடவேண்டும். இப்படி செய்வதாலும் முதுகு வலி சரியாகும்.

10. நிமிர்ந்தவாறு 15 நிமிடங்கள் ஒரே இடத்தில் நிற்பதும் உடற்பயிற்சிதான்.

தோனியின் புதிய சாதனை

சிஎஸ்கே அணியின் கேப்டன் தோனி இந்தியாவிலேயே இது போன்ற தனியார் அணியில் பணியாற்றும் அதிக வயதான கேப்டன் என்ற சாதனை படைத்துள்ளார்.அவரது வயது 43 வருடங்கள் 278 நாட்க

ஐபிஎல் தொடரில் சிஎஸ்கே அணி சரிவர விளையாடவில்லை என்று குற்றச்சாட்டும் அரசியல் வைக்கப்பட்டுள்ளது.

இன்று 13 ம் தேதி இரவு பிங்க் கலர் நிலவு தெரியும் என்று விண்வெளி ஆய்வு மையம் தெரிவித்துள்ளது

GST ROAD NEWS
FOR ADVERTISMENT
DETAILS CONTACT
89395 26999 / 044-22236399

153 குழந்தைகளுக்கு அப்பா : சமூக சேவகர் பாஸ்கர்

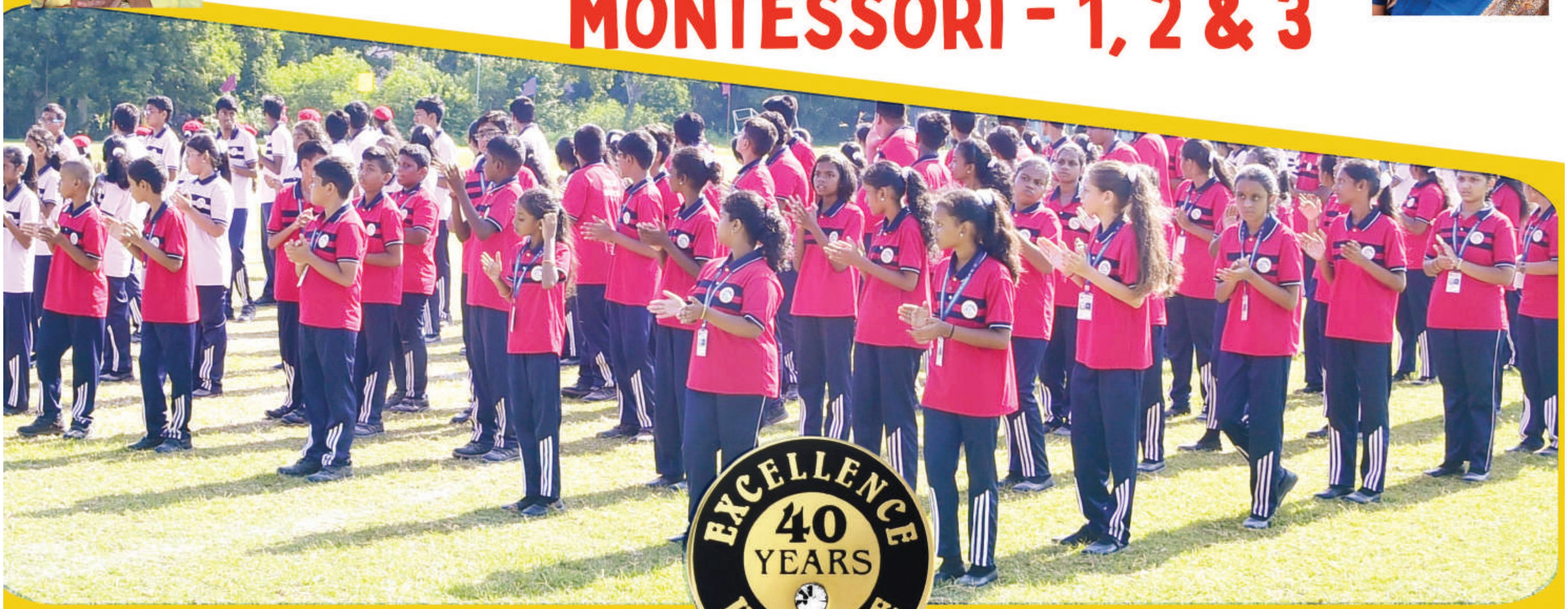
தாம்பரம் குட் லைஃப் சென்டரின் நிறுவனரான கே.பாஸ்கரன், இந்த 153 குழந்தைகளுக்கும் அப்பாவாக இருக்கிறார். இந்தக் குழந்தைகள் அனைவரும் ஆதரவற்றவர்கள். இந்த குழந்தைகளை, தனது பிள்ளைகள் போலவே பார்த்து பார்த்து வளர்த்து ஆளாக்குகிறார் அவர், தாம்பரத்தில் நடத்திவரும் குட்லைஃப் சென்டருக்கு நாமும் விசிட் அடித்தோம் நீங்கள் தாம்பரத்துக்கு வந்தது எப்படி? நான் தாம்பரம் வாசியாக இருந்தாலும், முதல் குட் லைஃப் சென்டர் ஆரம்பிக்கப்பட்டது மீஞ் சூரில்! இங்கிருந்து அங்கே தினமும் போய்வர சிரமமாக இருந்தால், 1999ம் ஆண்டு தாம்பரத்துக்கு அதை மாற்றிவிட்டோம். இந்த இல்லம் ஆரம்பித்து, இப்போது 25 ஆண்டுகள் ஆகிவிட்டன. இங்கே வளரும் 153 பிள்ளைகளும் என் பிள்ளைகள்தான். பிறந்த 2 நாளில் தூக்கிவீசப்பட்ட நிலையில் இங்கு வந்து சேர்ந்த குழந்தைகளும் உண்டு, அவர்கள் அனைவருக்கும் நல்ல கல்வி கொடுக்கிறோம். இதுதான் நாங்கள் அவர்களுக்கு கொடுக்கும் சொத்து. அதுதான் வாழவைக்கும். அவர்களும் 4 பேரை வாழவைப்பார்கள். இங்கு வந்துசேர்ந்த 24 பேருக்கு திருமணம் செய்து வைத்திருக்கிறோம். 720 பேர் நல்ல வேலையில் இருக்கிறார்கள். இன்ஜீனியரிங், நர்சிங், பாலிடெக்னிக் படிப்பவர்களும் இருக்கிறார்கள். எம்.ஐ.டி.யில் படித்த வர்களும் உண்டு. ஆண்டுதோறும் குட் லைஃப் குழந்தைகளுக்காக தமிழ்ப்புத்தாண்டுகொண்டாடுகிறீர்கள். அதுபற்றி..? அதிகாலையில் எழுந்து, புத்தாடை அணிந்து, அருகில் உள்ள கோவிலுக்குச் சென்று தரிசனம் செய்து. கொண்டாடுவதுதானே தமிழ்ப்புத்தாண்டு? இதையெல்லாம் பார்க்கும் இந்த ஆதரவற்ற குழந்தைகளுக்கும் ஒரு ஏக்கம் ஏற்பட்டுவிடும். இவர்கள் எல்லோருக்கும் அவை கிடைக்க வேண்டும் என்பதற்காகவே பொதுமக்களோடு இணைந்து நாங்கள் தீபாவளி, பொங்கல் உள்ளிட்ட பண்டிகைகளை கொண்டாடுகிறோம். இவர்கள் மேற்படி உதவிகளை செய்வதோடு மட்டுமின்றி, இந்தக் குழந்தைகளோடு சிறிதுநேரம் இருந்து, இந்த தமிழ்ப்புத்தாண்டை கொண்டாட வேண்டும் என்பது எங்களுடைய ஆசை. இங்குள்ள குழந்தைகளை தேடி, உறவினர் என்று யாரும் வருவதில்லை. அதனால் தனக்கு இந்த உலகத்தில் யாருமே இல்லை என்கிற எண்ணம், அந்தக் குழந்தைகள் சிலரது மனதில் ஏற்பட்டு இருக்கலாம். எனவே குடும்ப விழாக்களை இந்தக் குழந்தைகளோடு கொண்டாடி மகிழ்ந்தால், இவர்கள் மிகவும் மகிழ்வார்கள். இங்கே தற்போது 153 குழந்தைகள் வளர்கிறார்கள், இவர்களை எப்படி பார்க்கிறீர்கள் ? இவர்கள் எல்லோருமே என் குழந்தைகள்தான். பிறந்த 2வது நாளிலேயே இங்கு வந்து சேர்ந்த குழந்தைகளையும் நான் பார்க்கிறேன். அவர்கள் அனைவரும் அப்பா.. என்று அழைக்கும்போது, நானும் அவர்களது அப்பாவாக மாறிவிடுகிறேன். இன்னிக்கு நான் ஃபஸ்ட் மார்க் வாங்கினேன் அப்பா என்று சொல்லும்போதும். விளையாட்டில் நான் ஜெயித்தேன் என்று சொல்லும்போதும்... அவர்களை வாரி அணைத்து மகிழ்கிறேன். ஒரு அப்பாவாக!

தொடர்பு: குட் லைஃப் சென்டர் 7 பி லோகநாதன் தெரு, தாம்பரம் சென்னை 600045 044 22264151 9500129070

S.C.S MATRIC. HR. SEC. SCHOOL
S.C.S KINGERGARTEN SCHOOL

Admissions Open - 2025

PRE-KG, LKG, UKG, STD-1 TO 11
MONTESSORI - 1, 2 & 3



EXCELLENCE 40 YEARS IN SERVICE

- Effective Class Program
- Student Centric Education
- Futuristic Approach
- Olympiad curriculum
- TATA Class Edge
- Affordable fees
- Modern Play Zone
- Yoga & Silambam
- Art & Crafts
- Wide Coverage of van facility
- CCTV Coverage
- Secured Campus

TATA class edge

Spelling Bee

100% Results

Ph: 7868001786, 9282438103

#30 Ramachandra Road, Nehru Nagar Chrompet, Chennai-44

சிட்லபாக்கம் வாழ் பொதுமக்கள் தாம்பரம் மாமன்ற உறுப்பினர் சிட்லபாக்கம் சி.ஜெகனிடம் தெரு நாய்களின் இனப்பெருக்கத்தை குறைக்கும் வகையிலான கருத்தடை அறுவை சிகிச்சை மற்றும் தடுப்பு ஊசி செலுத்துவதற்காக நாய்களை பிடிப்பதற்கு கோரிக்கை விடுத்திருந்தனர். அதன் அடிப்படையில் ஜெகன் ஏற்பாட்டில் 43வது வார்டு பகுதிகளில் பல்வேறு இடங்களில் நாய்கள் பிடிக்கப்பட்டு இனப்பெருக்க கட்டுப்பாட்டு சிகிச்சை மற்றும் தடுப்பூசி செலுத்துவதற்கு கொண்டு செல்லப்பட்டுள்ளது. இதனை பார்த்த பொதுமக்கள் ஜெகன் உதவியாக இருந்த முன்னாள் மாமன்ற உறுப்பினர் பா.பிரதாப் ஆகியோருக்கு நன்றி தெரிவித்தனர்.

ஓபிஎஸ் புதுக்கட்சி

முன்னாள் முதலமைச்சர் ஓபிஎஸ் எம் ஜி ஆர் அதிமுக என்ற கட்சியை பதிவு செய்திருப்பதாக கூறப்படுகிறது.அதிமுகவில் மீண்டும் சேர முடியாத நிலை இருப்பதால் அவர் தனியாக கட்சி தொடங்கி பாரதிய ஜனதா கூட்டணியில் தொடர்வார் என்று கூறப்படுகிறது.

நயினார் நாகேந்திரன் பாஜக தலைவர் : அதிகாரப்பூர்வ அறிவிப்பு

தமிழக பாஜகவின் புதிய மாநில தலைவராக அக்கட்சியின் சட்டப் பேரவைக் குழுத் தலைவர் நயினார் நாகேந்திரன் ஒருமனதாக தேர்வு செய்யப்பட்டார். பாஜக தேசிய பொறுப்பாளர்கள் கிஷன் ரெட்டி மற்றும் தருண் சுக் ஆகியோர், அதற்கான சான்றிதழை நயினார் நாகேந்திரனுக்கு நேற்று வழங்கினர்.

தலைவர் பதவிக்கு அவர் ஒருவர் மட்டுமே விருப்பம் மனு செய்திருந்தால் எனவே அவரே போட்டியின்றி தேர்வு செய்யப்பட்டார் அவருக்கு ஜி. . வாசன் உட்பட பல்வேறு கட்சி தலைவர்கள் வாழ்த்து தெரிவித்தார்கள்.

செருப்பு அணிந்தார் அண்ணாமலை

தமிழ்நாட்டில் ஆட்சி மாற்றம் ஏற்படும் வரை செருப்பு அணிய மாட்டேன் என்று அண்ணாமலை சபதம் எடுத்திருந்தார். தற்போது அவரது பதவியும் போய்விட்டது. இந்த நிலையில் புதிய தலைவர் நயினார் நாகேந்திரன் மீண்டும் செருப்பு அணியுமாறு அவரை கேட்டுக்கொண்டார். இதனை தொடர்ந்து அண்ணாமலை செருப்பு அணிந்தார்

ஓமத்தில் உள்ள மருத்துவ குணங்கள்

வயிறு சார்ந்த பிரச்சனைகளால் அவதிப்படுவோருக்கு உடனடி நிவாரணத்திற்கு ஓமம் கலந்த தண்ணீர் கொடுக்கப்படுவது வழக்கம். இதில் பல்வேறு மருத்துவக்குணங்கள் அடங்கி உள்ளது.

பொதுவாக மசாலாப் பொருட்கள் உணவுகளுக்கு கூடுதல் சுவை கொடுக்க சேர்க்கப்படுவதோடு மட்டுமின்றி பல்வேறு ஆரோக்கிய நன்மைகள் மற்றும் திடீரென ஏற்படும் சில லேசான பாதிப்புகளுக்கு நிவாரணம் அளிக்க கூடியவையாகவும் அறியப்படுகின்றன.

சீசன் சரியில்லாத போது அல்லது வேறு பல சில காரணங்களால் வயிற்றுப்போக்கு, வயிற்று வலி, தசைப்பிடிப்பு அல்லது வயிற்றுதொற்றுபோன்றவயிறு சார்ந்த பிரச்சனைகளால் அவதிப்படுவோருக்கு உடனடி நிவாரணத்திற்கு ஓமம் கலந்த தண்ணீர் கொடுக்கப்படுவது வழக்கம். அந்த வகையில் ஓம விதைகளை பற்றி நம்மில் பெரும்பாலானோருக்கு தெரிந்திருக்கும்.

மும்பை ரெஜுவா எனர்ஜி சென்டரின் ஊட்டச்சத்து நிபுணர் டாக்டர் நிருபமா ராவ் கூறுகையில், ஓம விதைகள் (ஓமம்) செரிமான பிரச்சனைகளுக்கு நிவாரணம் அளிப்பதோடு மட்டுமின்றி ப்ரோட்டீன், எண்ணெய் வடிவில் உள்ள கொழுப்புகள், தாதுக்கள் மற்றும் ஏராளமான நார்ச்சத்து ஆகியவற்றின் ஆற்றல் மையமாக இருக்கின்றன.

இவை தவிர ஓமத்தில் கால்சியம், பொட்டாசியம், சோடியம், பாஸ்பரஸ், தயாமின், இரும்பு மற்றும் நியாசின் உள்ளிட்ட முக்கிய விஷயங்களும் அடங்கியுள்ளன என்றார். ஓமம் வழங்கும் ஆரோக்கிய நன்மைகள் மற்றும் குறிப்பாக பண்டிகை காலங்களின் போது இதனை சாப்பிடுவதால் கிடைக்கும் பயன்கள் பற்றி பற்றி இங்கே பார்க்கலாம்..

100 கிராம் ஓமத்தில் என்னென்னெ சத்துக்கள் எவ்வளவு இருக்கும் என்பதை தெரிந்து கொள்வோம்.

ப்ரோட்டீன் 17.1 கிராம்கொழுப்பு 21.8 கிராம்மினரல்ஸ் 7.9 கிராம்டயட்ரி ஃபைபர் 21.2 கிராம்கார்போஹைட்ரேட் 24.6 கிராம்எனர்ஜி 363 கிலோகலோரிகால்சியம் 1525 மி.கிபாஸ்பரஸ் 443 மி.கிஇரும்பு 12.5 மி.கி

தொடர்ந்து ஓமம் எடுத்து கொள்வதால் கிடைக்கும். ஓமம் என்றாலே செரிமான பிரச்சனைகளில் இருந்து நிவாரணம் அளிக்க கூடியது என்பது அனைவருக்கும் தெரியும். அந்த வகையில் ஒரே நேரத்தில் பல்வேறு பதார்த்தங்களை உண்டு மகிழும் பண்டிகை நேரத்தில், நம் உடல் மற்றும் செரிமான ஆரோக்கியத்திற்கு ஓமம் பாதுகாப்பை அளிக்க கூடும்.

பண்டிகை நாட்களில் ஹெவியான உணவுகளை தொடர்ந்து உட்கொள்வதால் அஜீரணம், உப்பசம் மற்றும் வாயு பிரச்சனைகள் ஏற்படலாம். ஓமத்தின் கார்மினேடிவ் பண்புகள் இந்த பிரச்னைகளை சரி செய்ய உதவும்.

Published by K.MURUGANANTHAM Plot No:4/7, Padmanaban Nagar, Karumariamman Kovil First Street, Chrompet - 600 044. Printed by him B.Ashok kumar at RATHNA OFFSET PRINTERS, No:40, Peter's Road, Royapettah, Ch- 14. Editor: K.MURUGANANTHAM. RNI No. TNBIL / 2013 / 48725